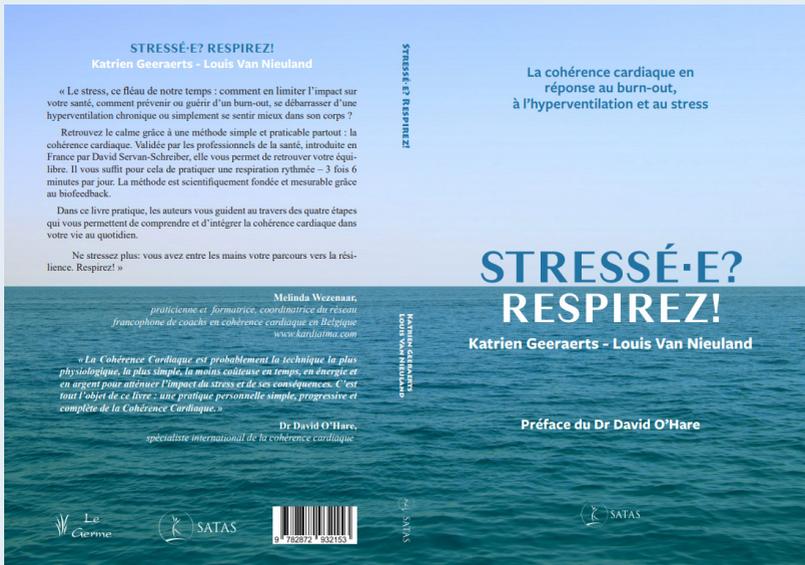


Cohérence Cardiaque

Formation de Coach en Cohérence cardiaque



L'approche de la Cohérence Cardiaque mérite d'être mieux connue ...et appliquée!

Note au préalable pour les lecteur.rices en néerlandais/ voorafgaande opmerking voor de nederlandstaligen: hartcoherentie is al een stuk bekender in Vlaamstalig België, mede middels de vele opleidingen in het nederlands en de aanwezigheid van meer dan 100 coaches; sommigen zijn volledig hartcoherentie coach, anderen hebben de methode geïntegreerd in hun praktijk als (para)medicus. Voor meer informatie in het nederlands, zie nerva.coach

« La cohérence cardiaque est probablement la technique la plus physiologique, la plus simple, la moins coûteuse en temps, en énergie et en temps pour atténuer l'impact du stress et de ses conséquences » .

Comme le dit le Dr O'Hare -spécialiste international de la Cohérence Cardiaque- dans la préface du livre belge « **Stressé.e? Respirez! La cohérence cardiaque en réponse au burn-out, à l'hyperventilation et au stress** »

-  Simple d'application
-  Seulement 3x6 min par jour
-  Mesurable en temps réel
-  Effets mesurables, résultats vérifiables
-  Période brève de coaching / apprentissage
-  Prise en main soi-même
-  Impact sur l'ensemble du bien-être

Vous êtes déjà convaincu.e de la force de cette approche et vous souhaitez l'intégrer dans votre pratique d'accompagnement?

- ⇒ Découvrez la formation de coach que nous offrons via le réseau Nerva:
- Voir page 5: Formation de coach en cohérence cardiaque
 - et/ou <https://www.kardiatma.com/formation-de-coach>

Vous êtes curieux.se d'en savoir plus sur l'approche de la Cohérence Cardiaque?

- ⇒ Découvrez la suite ci-après

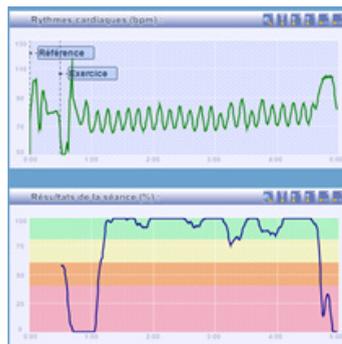
Qu'est-ce que la cohérence cardiaque exactement?

La cohérence cardiaque est un état optimal du corps, un état de parfait équilibre physiologique, physique, émotionnel et mental.

Si vous êtes en cohérence cardiaque, le cœur communique de façon optimale avec le cerveau, qui alors d'apaise. On ne (ré)agit plus à partir d'un mode de

“Faire-Faire face avec force-se Figer”, mais à partir d’un mode sûr. C’est ainsi que corps et esprit peuvent revenir au calme. Cela a une influence positive sur nos pensées, nos sentiments et notre comportement.

Avec une technique de respiration rythmée simple, vous pouvez mettre votre cœur dans cet état optimal, qui vous permet de vous apaiser et de renforcer votre résilience.



Les bénéfices

Pour parvenir à garder le cap dans ce monde de plus en plus complexe et aux défis multiples, il est fondamental, tout comme dans le sport de haut niveau, d’intégrer des moments réguliers de récupération effective. C’est ce qu’on appelle le "repos actif".

Avec la méthode de la **cohérence cardiaque**, applicable partout, scientifiquement prouvée et mesurable grâce au biofeedback, vous disposez d’une technique très simple basée sur une respiration rythmée ayant un impact direct sur cette récupération.

Que pouvez-vous y gagner, vous et vos membres?

- Mieux gérer son stress, accroître sa résistance et sa vitalité
- Prise de conscience et auto-gestion face au stress
- Récupérer plus vite d’une situation stressante
- Se sentir plus en confiance et éveillé.e sous un stress aigu
- Alléger les maux physiques liés au stress (nuque, épaule, ventre, poitrine,...)
- Diminution de la tension artérielle, rythme cardiaque stable, diminution de l’anxiété (par rapport à l’hyperventilation)
- Récupérer une meilleure concentration et une faculté d’apprentissage
- Bénéficier d’un meilleur sommeil
- Mettre à distance des émotions négatives et gagner en ouverture à la collaboration
- Augmenter, solidifier sa performance

Où la cohérence cardiaque est-elle déjà appliquée?

De nombreuses organisations et entreprises ont intégré la Cohérence Cardiaque à leur résilience face au stress et l'utilisent pour prévenir le burnout, notamment en France et aux Pays-Bas.

En **Belgique**, outre de multiples accompagnements en individuels, nous avons déjà introduit la Cohérence Cardiaque auprès diverses organisations et entreprises:

Secteur hospitalier: divers hopitaux tels que AZ Klinia Brasschaat, AZ Vesalius Tongeren, AZ Rivierenland, ZNA Antwerpen, UZ VUB, AZ Henri Seruys Oostende (Paaz), Delta-Chirec-Re_Source,...

Secteur public: SPF Finances, Bruxelles Fiscalité, Ministère de la Défense-DG Well-Being, commune de Beersel,

Secteur semi-public/santé: Idewe, Mensura, Coprant (conseillers prévention enseignement), Mutualité Chrétienne – Samana, ...

Secteur enseignement: Cefora, la Ligue de l'Enseignement, diverses écoles via le réseau Nerva de coachs en cohérence cardiaque, i.e. PowerTeam « Kind en Onderwijs »

Entreprises (internationales): Pfizer, Delhaize, Emakina, Continental, Automotive Benelux, Hansen Industrial Transmissions NV, ERGO,...

A savoir que:

- o **La Fédération Française de Cardiologie** a recommandé la **pratique régulière de la Cohérence Cardiaque** en **première intention pour la prévention des maladies cardio-vasculaires par la gestion du stress**
- o L'accompagnement/coaching d'apprentissage de **la Cohérence Cardiaque est remboursé par les assurances maladies aux Pays-Bas et en France**

Vous souhaitez accompagner des personnes à mieux gérer le stress grâce à la Cohérence Cardiaque?

L'approche de la cohérence cardiaque est une méthode scientifiquement fondée pour réduire le stress intérieur. C'est une technique simple et efficace qui prend peu de temps à pratiquer. Les résultats sont visibles et mesurables grâce à du matériel de biofeedback.

Objectif

La formation vise à initier et outiller le.la candidat.e coach en cohérence cardiaque à pouvoir accompagner des client.e.s dans l'apprentissage de la cohérence cardiaque; et ceci dans une relation 1:1.

La formation fournit tout le background nécessaire pour le.la candidat.e coach pour bien comprendre le phénomène du stress, le fonctionnement physiologique, physique, émotionnel et mental ainsi que le contexte plus scientifique de la cohérence cardiaque. Elle est construite de telle façon que le.la participant.e saura accompagner de façon optimale ses futur.e.s client.e.s à travers les quatre étapes de l'apprentissage de la cohérence cardiaque et ceci également avec l'utilisation du matériel de biofeedback.

Cette formation se fera en **4 jours** espacés dans le temps avec des **exercices à prester entre les journées**. Notre devise: **ce que vous demandez à votre client, vous le faites vous-même** dans le cadre de la formation.

La formation a déjà fait ses preuves en Flandre

Louis van Nieuland, co-auteur du livre «Stressé.e? Respirez! La cohérence cardiaque en réponse au burn-out, à l'hyperventilation et au stress» (publication originale en néerlandais «Blijven Ademen») a déjà dispensé de nombreuses formations de coaching en cohérence cardiaque en néerlandais en Belgique. Il a élaboré l'actuel parcours de formation à la cohérence cardiaque en quatre étapes.

Formation de Coach en Cohérence cardiaque 4 jours



Une formation créée et lancée dans le contexte du réseau de Coachs en Cohérence Cardiaque Nerva.coach

Fruit de ce travail, il a créé le **réseau de coachs en cohérence cardiaque Nerva** dont près de 100 coachs en Belgique font partie: nerva.coach.

Avec la sortie du livre en français, nous lançons à présent ses formations aussi en français pour la Belgique francophone, à commencer par Bruxelles.



Groupe cible

Paramédicaux, médecins, professionnels de la santé, thérapeutes, psychologues, psychothérapeutes, coachs, cadres, responsables GRH, profs et enseignants.

Si vous ne vous retrouvez pas dans ces profils, vous pouvez écrire un mail de motivation à louvania@hotmail.com et melinda.wezenaar@kardiatma.com. L'équipe de formateurs appréciera ensuite si ce cours vous conviendra ou vous recommandera d'autres types de formations.

Equipe de formateurs



Louis Van Nieuland est fondateur du cabinet Louvanie. Outre sa formation paramédicale et sa vaste expérience en gestion dans le secteur à but non lucratif, il est un coach-formateur enthousiaste. Ses connaissances en matière de gestion du stress, de médiation, de gestion des conflits et surtout d'écoute active impartiale sont les pierres angulaires de son métier.

Le cabinet Louvanie existe depuis plus de 10 ans et depuis 2012 Louis propose également des consultations en cohérence cardiaque à l'hôpital AZ Rivierenland Klein Brabant. De cette collaboration avec les médecins et les paramédicaux, le centre de gestion du stress Revida est finalement créé.

Louis a développé la méthode de l'apprentissage de la cohérence cardiaque en 4 étapes, qu'il a explicitée en 2017 dans son livre «Blijven Ademen», co-écrit avec Katrien Geeraerts (publié en français en 2020). Il a créé la formation pour accompagnants et coachs en cohérence cardiaque et forme ainsi des professionnels à l'accompagnement de la cohérence cardiaque depuis 2011.

Louis a mis en place le réseau des coachs en cohérence cardiaque en Belgique et coordonne la branche néerlandophone: www.nerva.coach.

Melinda Wezenaar est fondatrice de KardiAtma (www.kardiAtma.com), formatrice, facilitatrice et coach experte dans la gestion du stress et du burn-out. Avec 25 ans d'expérience dans la formation et l'animation de groupes dans le cadre de la coopération internationale, Melinda connaît bien la dynamique de groupe dans divers contextes, cultures et types d'organisations.



En tant que membre active du réseau des coachs en cohérence cardiaque Nerva, Melinda coordonne l'extension du réseau, bien représenté en Flandre, à la Belgique francophone. Melinda a également initié et facilité l'édition française du best-seller de Louis Van Nieuland et Katrien Geeraerts sur la cohérence cardiaque (publiée en français en octobre 2020): «Stressé.e? Respirez! La cohérence cardiaque comme réponse au burn-out, à l'hyperventilation et au stress». Il s'agit à présent de lancer des formations de coachs et accompagnants en cohérence cardiaque pour qu'elle soit disponible pour la Belgique francophone. Melinda coordonne et co-donne ces formations en français.



Ann Sophie Boulez est orthophoniste depuis 1992. Elle est spécialisée dans tout ce qui concerne la voix. Sans une bonne respiration, la voix n'atteint pas son plein potentiel. La respiration est alors devenue son domaine d'étude préféré, dans lequel Ann Sophie s'est spécialisée depuis 7 ans.

C'est ainsi qu'elle a découvert la cohérence cardiaque, une approche qu'elle pratique activement et dont elle a suivi la formation certifiante de Louvanie/Nerva. La cohérence cardiaque et plus spécifiquement le pouvoir et les vertus de la respiration font désormais partie intégrante de sa pratique.

Ann Sophie a fondé sa propre clinique de la voix «De Stemkliniek» où elle travaille avec 3 médecins ORL, 1 médecin ostéopathe et 3 orthophonistes. Depuis plusieurs années, les patients peuvent également suivre un parcours plus spécifique de l'apprentissage de la cohérence cardiaque, à savoir le parcours en 4 étapes suivant le protocole de Louvanie/Nerva.

Melinda supervise le réseau français et avec elle Ann Sophie donne les cours en français.

Dates et lieu – format hybride

Le 1 octobre 2022	en ligne/présentiel
Le 2 octobre 2022	en ligne/présentiel
Le 15 octobre 2022	en ligne/présentiel
Le 17 novembre 2022	en présentiel – à Bruxelles

Horaire: 9h30 – 16h30

Programme détaillé, prix et modalités

Visitez le site de l'organisation coordinatrice:
<https://www.kardiatma.com/formation-de-coach>



nerva.coach

avec la participation de

